مقتطفات من كتاب
كتاب عزيزي انا
لعلا ديوب



كبسولة خير للبرمجيات
مصطفى علي سيد
(أبو مهاب)
https://cap-khir.com
sedratalmontha@gmail.com



وأريد أن أكون واضحا فيما أقوله: لا تشعر أبدا بالذنب لقطع علاقتك بشخص هو من اضطرك لقطع العلاقة.

كن لطيفاً لأن لدى
كل شخص معركته
التي يحارب فيها والتي
لا تعرف عنها شيئاً

أمر يجب تذكره يومياً:
أنت لم تصل إلى وجهتك بعد،
فلا تسقط سلاحك،
افرح بانتصاراتك وتابع المضي قدماً.
فالنجاح رحلة!

عزيزي أنا،
كن ألطف مع قلبك.
أنت تقوم بأفضل ما يمكنك.
وحتى عندما لا تقوم بذلك، سامح نفسك أيضاً.
فبالحب وحده يمكنك الشفاء.

الخطوة الأولى
لتحقق أحلامك
هي
أن تستيقظ

«إيجاد نفسك» هو في الواقع أن تعود إلى نفسك: هو عملية نسيانٍ لما تعلّمته، وتنقيب في الذات، وتذكُّر أين كنت قبل أن يُحكِم العالَم قبضته عليك.

إلى كل روحٍ طيبةٍ:
لا تفقدي جوهرك
مهما اشتدت بك
الأزمات.

لا تقم بأي شيء
سيضعك في نقطة
«اللاعودة»



عزيزي آنا،

لا تزال الطريق أمامي طويلة لأمشيها؛ ولكنّي قررت ألّا أتوقف عن الكفاح. سيبقى هناك مشاكل في الحياة دوماً، ولكن أيضاً سيبقى هناك بابان عليك أن تختار أحدهما، فإما أن تعيش حياةً غير سعيدة وأنت تحصي مشاكلك، أو أن تعيش حياةً سعيدةً وأنت تحصي نعمك.

إنه ذلك الباب الذي تختاره هو من سيحسم إن كنت ستطير أو ستعيش حياتك محبوساً في قفص.

ملاحظة للذات:

تذكّر أنه عندما لا تجد حلاً لمشكلة ما، فإنها على الأرجح ليست مشكلةً ذات حلٍّ، وإنما هي حقيقةٌ يجب تقبُّلها.

إذا كنت تبحث عن ذلك الإنسان الذي سيغير حياتك...

إذاً انظر في المرآة.

تجرّأ على أن تصنع فرقاً.

ملاحظة للذات:

أحبَّ نفسك وأنت متعب،

أحبَّ نفسك وأنت ضعيف،

أحبَّ نفسك وأنت مرتبك،

أحبَّ نفسك وأنت منكسر.

أحبَّ نفسك إلى أن تستعيد قوّتك



معظم الناس لا يشفون
لأنهم يستمرون في
تكرار السيناريوهات
المدمرة في أذهانهم.
تجاوز الأمر!

عزيزي أنا،

ليس مقدّراً لكل شخص قابلته أن يبقى بقربك دائماً. سيفارقك أناس، وعلى العكس ستفارق آخرين أيضاً. سيخذلك أناس وكل ما يمكنك فعله أن تتعلم كيف تقدّرهم لما علّموك إياه: لذا اشكر الناس الذين بقوا، واملأ فراغ الذين رحلوا.

والأهم تجاوز بصدرٍ رحبٍ الأشياءَ والأشخاصَ غير المُقدَّرين لك، واقبل الواقع كما هو.

عزيزي أنا:

لا يمكنك القلق حيال من هو المخلص ومن هو الصادق وبمن يجب عليك الوثوق.

عاجلاً أو آجلاً سيُظهِر الناس وجههم الحقيقي، وعندما تلتقط تلك الإشارة، ثق بها.

ثق بحدسك وبالشعور الذي يشعرونك إياه.

أنت تعرف أساساً من عليك أن تُدخِل إلى حياتك ومن عليك أن تبقيه خارجها.



لم نوهبِ حياةً سيـ
أو حياةً جيدةً،
لقد وهبنا الله الحياة
فقط، والأمر يعود
لنا في جعلها
ـياة سيئةً أو جيدةً

عندما تشعر بأنك
لم تعد تستطيع
الاستمرار،
تذكّر
لماذا بدأت أساساً.

إذا أردت المزيد
من الوقت
والحرية
والطاقة ابدأ
بقول: «لا».

ـليك أن تؤمن بنفسك
عندما لا يؤمن بك أي
شخص آخر،
فهذا ما سيجعلك
الفائز حالاً

ملاحظة للذات:

احترم طاقتك، فعندما يحين الوقت للتوقف وإعادة الشحن افعل ذلك. العالم مجنونٌ وأنت لا تدين له بأي شيء، ولا يجب عليك أن تكون متواجداً طوال الوقت؛ ولا بأس في أن تنفصل عن العالم من حولك لتتواصل مع نفسك.

عزيزي أنا،

ابتعدَ عن الناس المحبطين لك.

ابتعد عن الصراعات التي لن تُحَلَّ أبداً.

ابتعد عن محاولة إسعاد الناس الذين لن يقدّروا قيمتك أبداً.

فكلما ابتعدت عن الأشياء التي تسمم روحك ستصبح أقوى.

«بالأمس كنتُ ذكياً،
لذلك أردتُ تغيير
العالم.
اليوم أنا حكيم؛ لذلك
فإني أغيّر نفسي».

جلال الدين الرومي

